SOME PAGES IN THE ORIGINAL CONTAIN FLAWS AND OTHER DEFECTS WHICH APPEAR ON THE FILM

రామకృష్ణరావు, దువ్వూరి

జంబీరచికిత్స : నిమ్మపండు వైద్యం

బెజవాడ, 1928

Record no. 617

Rāmakṛṣṇarāvu, Duvvūri

Jambīracikitsa : Nimmapaṇḍu vaidyaṃ

Bejavāḍa, 1928

Record no. 617

SUNDARAYYA VIGNANA KENDRAM
1-8-1/B/25/A, Bagh Lingampalli
Hyderabad – 500 044, Andhra Pradesh, India

Bibliographic Record Target

రామకృష్ణరావు, దువ్వూరి.

జంబీరచికిత్స : నిమ్మపండు వైద్యం / గ్రంథకర్త దువ్వూరి రామకృష్ణరావు.- బెజవాడ : ప్రకృతి కార్యాలయము, 1928.

ii, 18, 24 p. ;18 cm.

Record no. 617

Rāmakṛṣṇarāvu, Duvvūri.

Jambīracikitsa : Nimmapaṇḍu vaidyaṃ / granthakarta Duvvūri Rāmakṛṣṇarāvu.- Bejavāḍa : Prakṛti Kāryālayamu, 1928.

ii, 18, 24 p. ;18 cm.

Record no. 617

35 mm microfilm

Image placement: IA (IIA) IB IIB   Date filming began: 22 January 2006

ఓమ్

ప్రకృతిగ్రంథమాల .47.

జంబీర చికిత్స

గ్రంథకర్త:

దువ్వూరి
రామకృష్ణరావు బి. ఏ.,
వీరభద్రపురము.
రాజమహేంద్రవరము.

ప్రకృతీ కార్యాలయము, బెజవాడ.

0] [చందాదారులకు 0_2_0

The Andhra Press, Tenali.

ఓమ్.

కృతీ గ్రంథమాల 47

జంబీరచికిత్స

(నిమ్మపండు వైద్యము)

గ్రంథకర్త:

దువ్వూరి రామకృష్ణరావు బి. ఏ., వీరభద్రపురము.
రాజమహేంద్రవరము.

ప్రకాశకులు,

ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.

ల 0-3-0] [చందాదారులకు 0-2-0

కాపీ రైటు

సంపాదకీయ భూమిక.

ఈ గ్రంథము (Valantene Knaggs) వాలంటేను నాగ్సు అను నాంగ్లదేశీయుడు వ్రాసిన గ్రంథము ననుసరించి వ్రాయబడినది. ఇయ్యది మిత్రులగు శ్రీ దువ్వూరి రామకృష్ణరావుగారి ప్రథమ ప్రయత్నమైనను శైలి సులభముగను రసవంతముగనున్నది. నిమ్మపండు వైద్యమనగనేమన వారలకు విపరీతముగను, వింతగను, వినోదముగను, నుండును. గాని సహజజీవనాభిలాషులకు దక్క నితరులలో జాలమందికి నీ జంబీర చికిత్సలు యుపయుక్తములయినవే. యదార్థముగ శారీరక మానసిక ఆధ్యాత్మిక రుగ్మతల నెల్లను బోనడచి సంపూర్ణారోగ్యానందముల నొసగగలయుత్తమచికిత్స ప్రకృత్యనుసారి జీవనకు సహజ సాత్త్విక ఫలాది సేవనము నిర్మలోదకపానము. పరిశుద్ధవాయు ప్రసారక దేశనివాసము, ఆరోగ్యధర్మపరిపాలనాదులే యదార్థములగు చికిత్స. తక్కిన కృత్రిమోపాయములన్నిట నౌపచారిక చికిత్సలే యగును. వానిలో నిమ్మపండు వైద్యమొకటి. నియ్యది అంతర్బాహ్యములయందలి మలమును నివారించును. నేపాలాది విషపదార్థములు కలసిన విరేచనౌషధమును నిమ్మరసముచే మర్దించిన విషము నిర్విషమగుచుండునని యాయుర్వేదవైద్యులు చెప్పుకొనుచుండుట నెల్లరకువిదితమే. ఆనందభైరవియు నెన్నియో మాసముల నిమ్మరసములో మర్దింతురు. మన దేశమునందనేకప్రాంతములలో లోనికిని పైకిని ననేకరీతుల నిమ్మకాయను వాడుచునేయున్నారు. ఇందులో వింతయు, విపరీత

మెద్దియును లేదు. రసవిషప్రాణహానికర పదార్థములకంటెను కాడ్‌లివరాయిల్, మున్నగు హింసాత్మకపదార్థములకంటెను నిమ్మపండు చికిత్స ఉత్తమచికిత్స నవలంభింప జాలని వారి కెన్నియో విధముల మంచిదని మా యభిప్రాయము. ఈ గ్రంథములో వ్రాయబడిన రీతిని మనదేశములో వాడిదోల గని వృత్తిజేసిన వృత్తాంతముల నింతవరకును వినలేము. పాశ్చాత్య దేశములందిది వాడుకలో నున్నదని తెలియు చున్నది. మనకు మిగుల శ్రమవహించి, యీ గ్రంథము ననువదించిరి. వివిధ ప్రకృతి చికిత్సాభిలాషులెల్లరు దీనిని నామూలాగ్రముగ జాగ్రత్తగను శ్రద్ధగను చదివి, రోగుల కీ చికిత్స నుపయోగించి ఫలితమును దెలుప ప్రార్థితులు.

పచ్చి పదార్థములను సేవించువారికి ఇందువ్రాయబడిన వంట, తేనె, ఉప్పుమున్నగునవి విరుద్ధములైనను సమస్త ప్రకృతిజీవనము నవలంభింపజాలని వారలకీ నిమ్మరసమును ప్రథమదశయందు వాడినను నంత ప్రమాదకరమగు విషయము కాదని మా యభిప్రాయము.

ప్రకాశకులు.

ప్రస్తావన.

పలువిధములగు జంబీరములు దేశదేశముల దొరకు చున్నవి. ఇవి అతిచౌక. బహు ఉపయోగము. దేవతా రాధన సందర్భములలోను వ్యవహార సందర్భములలోను పెద్దలను సందర్శించు సమయములలోను ఇంక ననేక యితరవిషయములలోను యీఫలమును వాడుక చేయుచున్నాము. జనసామాన్యము దీనిని ఊరుగాయ పెట్టుకుని పథ్యమునకు వాడుచున్నారు. పచ్చినిమ్మపండును మట్టుకు సకృత్తుగా ఉపయోగ పరచుచున్నారు. కాని దీని నిజమైన దివ్యస్వభావమును గ్రహించినచో దీనిప్రభావము గొప్పదని తెలియును.

నిమ్మపండును సంస్కృతమున జంబీరము, వక్త్రశోధి, దంతహర్ష అని అందురు. త్రిదోషహరమైనది. దీనికి తేనె విరుగుడు జాగ్రత్తగ ఉపయోగ పరచిన యీజంబీరము మతిభ్రమ, నేత్రరోగము, అగ్నిమాంద్యము, శ్రమ, స్థావరజంగమ విషములు. సర్ప పైత్యోద్రేకములు వాంతి గుణము మొదలగు ననేక వ్యాధులను లవారించును.

నిమ్మపండు రసమును, తొక్కను, దూదెను ఆకులను పువ్వులనుగూడ అనేక రూపములలో వాడుదురు. నిమ్మజాతి వృక్షముల నీడ చల్లగను, మనోహరముగను ఉండును. పైత్యమును విదాహమును అణచును.

నూతనముగా ఈమధ్య గనుగొనిన ప్రాణసత్త్వాల (vitamins) సిద్ధాంతమును బట్టి జూడగా నిమ్మకాయ తొక్కలో ఏ, సి, డి, (A, C, D,) అను సత్త్వాలు గలవు. కాన యిదిచాలా ఆరోగ్యకారి.

గ్రంథకర్త.

జంబీర ప్రభావము.

నిమ్మపండ్ల చికిత్సకాధారము దాని పులుసు, కనుక ఫలములలో కనబడే సహజమైనమధురపదార్థములను కలిగించుటలో గాని, వాటిని హరించుటలో గాని, ఆమ్లమున కెట్టి సంబంధము గలదో ముందుగా తెలుసుకోవలెను. నారింజ ద్రాక్ష, కిస్మిసు, సీమ రేగు మొదలుగాగల అనేకరకముల పండ్లు, పలకమారునప్పుడు వాటి పులుపు తీపిగామారును. స్వాభావస్థితిలోనున్న జంతువులు, పశులు, అడవిమనుష్యులు నాగరికత చెందని పల్లెటూరు బాలురు పుల్లని పచ్చి కాయ తినుటకు ఆత్రతపడుదురు. సహజముగా శరీరమునకు పులుసు కావలసి యుండుట చేతనే వారికట్టి కోరికపుట్టు ననుకొన వచ్చును. మధురములు స్పష్టముగా ఏర్పడినప్పుడు అట్టి పండ్లను, మాగనిచ్చినను, పులియనిచ్చినను ఇంకొకమారు పరిణామము కలిగి(Chemical change)మధురరసములు తిరిగి ఆమ్లములుగా మారును. ఇట్టిఆమ్లములు మానవోపయుక్తము గానేరవు.

ఈ హానికరములైన ఆమ్లములలో (Acids) కాంజిక ధృతి (Acetic Acid) క్షీరకధృతి (lactic acid) నవనీ

తథ్రృతి (Butyric acid) తీక్ష్ణక ధృతి (Oxalic Acid) మూత్రికధృతి (Uric Acid) మొదలగు నవెన్నియో లెక్కలేనివి గలవు. మనకు తెలిసియున్నంతవరకు ఫలము లన్నింటిలోను ప్రాణోత్తేజకారకములగు నామ్లమును (Vitalising Acids) బుట్టించుశక్తి నిమ్మపండునందు అతివిస్తారముగాగలదు. ఇతరఫలములవలెంగాక నిమ్మకాయ పూర్తిగా పండినను పుల్లగానే యుండును ప్రకృతిమాత ప్రసాదించిన ఈ యామ్లమునకును, పండుమాగి, తీపివిరిగి పులియుట వలన కల్గిన ఆమ్లమునకును ఎంతమాత్రము పోలికలేదు. దీనినిబట్టి యీ ఫలము మనకెంత విలువగలదైనదో తెలియుచున్నది. నిశ్చయముగా యీ ఫలరసమును ప్రత్యేకమైన " దివ్యమధురపదార్థముగా " పరిగణింప వలసియుండును.

జంబీరము దివ్యౌషధము.

జంబీరచికిత్సవలన అనేక కఠినరోగములు నివారణయగుచున్నవి. దీనిని వాడుక చేయుట యెట్లనగా మోతాదును క్రమేణా హెచ్చించుటయు, తిరిగి క్రమేణా సంఖ్యను తగ్గించుచు నిమ్మపండ్లను భుజించుటయే. యీచికిత్స నవలంబించు రోగులు ప్రప్రథమమున రెండుమూడుపండ్లరసముగాని తొక్క మొదలగు నన్నింటితోగాని పుచ్చుకొనవలెను. అట్లు పుచ్చుకున్న దినమునుండి దినదినము పండ్లసంఖ్యను క్రమేణా ఒక్కొక పండుచొప్పున వృద్ధిజేయుచు పండ్రెండు పండ్లవరకు హెచ్చిం

చవలెను. పండ్రెండు పండ్లు (ఒక్కరోజున) పుచ్చుకొన్న దినమునుండి అనుదినము హెచ్చించినట్లే క్రమేణా తగ్గించుచు ప్రారంభించిన సంఖ్యకు రావలెను. ఇట్లొక్క పర్యాయమైనచో ఈచికిత్స పూర్తియైనదని చెప్పవలెను. పైవిధముగా చేయుటకు ఒకసారి చికిత్సకు మొత్తముమీద షుమారు 200 నిమ్మపండ్లను వాడవలసి యుండును.

యోగము.

అ. చిరకాలమునుండి వాడుకలోనున్న నిమ్మపండ్ల చికిత్సలకు నిమ్మపండ్ల రసముతోబాటు వాటితొక్కనుగుంజ్జును కూడ ముఖ్యములుగా నెంచుచున్నారు. ఎవరికైననుసరే ముఖ్యముగా రోగికి నిమ్మపండునంతను ఆపాటుననే అపక్వస్థితిలో తినుటకష్టము. అందువలన నిమ్మపండును ముక్కలు ముక్కలుగా తరిగి, గింజలను విడచి పూర్తిగా నిమ్మపండును సాధ్యమైనంతవరకు గుజ్జుగా చేయవలెను. అటుపైని దీనికి కొంచెము మాధుర్యము కలుగునట్లు తేనెనుజేర్చి నీళ్ళతో పలుచనచేసి పుచ్చుకోవలెను.

ఆ. మరికొందరు నిమ్మపండ్లను పచనముచేసి వాడుదురు. దీనికి ముఖ్యకారణము ఉడుక బెట్టినందువలన నిమ్మపండుతొక్క మెత్తబడి దాని రసముతోబాటు తొక్కలోను దూదెలోనుగల నూనెయు, చేదైన జీర్ణకారులగు లవణములున్ను బాగుగా మిశ్రమము లగుననియు రసమును తీయుటగూడ తేలిక యగుననియు భావింతురు.

వంట:

చల్లనినీళ్ళలో మిగుల రసముగల కొన్ని మంచి తాజా నిమ్మపండ్లనుంచవలెను. పింగాణీపూతగిన్నెలుగాని, పింగాణీ గిన్నెలుగాని వాడుటమంచిది. అయోమయము, తగరము గిన్నెలు వాడరాదు. సలసలమరుగు నీళ్ళలో నిమ్మపండ్లను బొత్తుగా మెత్తపడనీయకుండా కుత కుత ఉడుకనీయవలెను. సీమరేగు పండువలెనే దీనిని ఉడికించవలెను. ఈపండును తీపి చేర్చకయే సాధ్యమైనంతవరకు తినవచ్చును. అవసరమైనచో రుచికై కొంచెము తేనెనుచేర్చవచ్చును. రసమును కొంచెము తొక్కపై రాచి మెత్తబడిన నిమ్మపండు రసమును పిండినట్లైన తొక్కలోనున్న పరిమళమగు నూనెయు, జీర్ణకారులగు మూలద్రవ్యములు,(Tonic principles) ఆమ్లమును, బాగుగా కలసిపోవును. ఆపైని దానిని వడబోసి నిజ రసమునుదీసి కొంచెము తేనెచేర్చి, నీళ్ళతో పలుచనచేసి వాడవలెను.

అనుపానము:

పచనమైన నిమ్మపండును భుజించుటగాని పూర్తి అయిన తాజా నిమ్మపండు రసమును త్రాగుటగాని మంచిది. ఉపవాస చికిత్సతో దీనిని సేవించిన గొప్పలాభముకలుగును. మామూలుగా ఉదయము మేల్కాంచుటతో లేదా దీపము పెట్టిన వెంటనే భోజనముచేసి చాలరాత్రి అయినపిమ్మట పరుండ బోవుటకు ముందుగగాని, పండ్లభోజనముతో మిశ్రము చేసిగాని జంబీరమును సేవింపనగును. రాత్రి పుచ్చు

కున్నచో మలబద్ధమును పోగొట్టును. మామూలుగా మూడు నిమ్మపండ్ల రసమును గుజ్జుతో పుచ్చుకొనుట ప్రారంభించి పండ్రెండు పండ్ల వరకును పైచెప్పిన విధానముగా ఫలమును వాడవచ్చును. ఈహద్దుమీరుట మంచిదికాదు. ఈపూర్తి మోతాదు ఆరోగ్యకారి కానిచో వెంటనే తత్వానుసారముగా మోతాదును తగ్గించవలెను.

అజీర్ణము. (Dyspepsia)

చప్పినపుడు విపరీతముగా ఉండునుగాని గుండెలలో మంటకు (Heart burn) పులిత్రేనుపునకు (Acidity of the stomach) నిమ్మపండు మంచిమందు. కొద్దినీళ్ళలో ఒక చెక్క నిమ్మరసమునుపిండి దాని నొక మోతాదుగా పుచ్చుకొనవలెను. (Dilatation of the stomach) (ఉదరపొట్ట) కు కూడ నిమ్మరసమును సౌమ్యముగాచేసి అనగా పులుపును మార్చి సేవించుట యుక్తము. అట్లు వాడినచో ఈరసము జీర్ణకోశమును కలత గలిగించకనే జీర్ణమగును. దీనివలన జీర్ణాశయ పార్శ్వములు (Walls of the Stomach) శుభ్రమగును.

ఎట్లైనను ఉన్నబాధను వృద్ధి కానీయకుండా రోగమును నయముచేయవలెనన్నచో ఉపవాసముతోగాని జీర్ణకోశము కాళీగా నున్నప్పుడుగాని నిమ్మరసము సేవింపవలెను.

మలాశయబాధ. (Bowel Trouble)

నిమ్మరసము, అతిసారము, అతి విరేచనమును Diarrhoea) ను కట్టును. నిమ్మపండు నిజరసమునుగాని, కొంచెము నీటితోగాని ఆసనమార్గముగా (Enema) ఎనిమా

పట్టించినవిషూచిAsiaticcholera)ఆమపాతము Macocolitis ఆంత్రభ్రంశము (Prolapse of the bowels) మొదలుగాగల కఠినములగు ప్రేగుబాధలు నివారణ యగును. ఇంతేగాక ఆమపాతముతో గూడిన శీతభేది (Dysentery with slongh-ing of the mucous membranes) కి నిమ్మరసము చాలా గుణమిచ్చును. నిరాశచెందిన ఒక జబ్బులో రోజుకు 12 ఔన్సుల నిమ్మరసమిచ్చుటచే నయమైనది.

స్థూలకాయమునకు (Obesity)

నిమ్మనీరుగాని, ఉడికించిన పండ్లుగాని అతి స్థూల్యమునకు మంచిమందు. మూడునాల్గు గ్లాసుల తీపిచెయ్యని నిమ్మనీరుగాని దానికి సరిపోయిన పూర్తిపండ్ల పదార్థమునుగాని దినదినము పుచ్చుకొనవలెను. దీనితో బాటు మితముగా భుజించుటయు, మధ్యాహ్నము రెండుగంటలు అయినపిమ్మట ఏమియు భుజించకుండుటయు అభ్యాసము చేసుకొనవలెను. ఒక గొప్ప ఆహారశాస్త్ర నిపుణుడు (Diet Expert) మధ్యాహ్నము 2 గం॥ తర్వాత భుజించిన ఆహారము, మనము యితర సమయములయందు జీర్ణించుకొన గల్గిన దానికంటె రెట్టింపు పుష్టిని చేయునని అనుభవమువలన కనిపెట్టెను. ఆకారణము చేతనే క్రొవ్వు దేహమున ఏర్పడును. క్రొవ్వు పదార్థమేగాక అతి స్థూల్యమునకు నీరు, అంతర్మలములు (Waste poisons) ముఖ్యకారణములు కాన క్రొవ్వునేగాకుండా జంబీరము యీ రెంటినీగూడ ముఖ్యముగా తొలగించును.

ముఖవిలాస్. (Cosmetic)

సామాన్యమైన మొగము మెరుగుగా దీనిని వాడినప్పుడు కలిగే గుణమును బట్టి లోపలకు పుచ్చుకొన్నప్పుడు ఎంత అద్భుతముగా యీనిమ్మనీరు పనిజేయునో యూహింపవచ్చును. నిమ్మకాయ చెక్కను తలపైరుద్దిన చుండు (Dandruff) పోవును. పోతర బొటిమలకు (Acne spots) ఒళ్లు నిగారింపునకు (Oily Skins) నిమ్మరసము వాడుట మంచిది. మొగముపైని, చేతులపైని మచ్చలు, వాపులు, గజ్జి, వీని (Stains, inflammations and Chilblains) ని నిమ్మరసము పోగొట్టి తను విలాసమును వృద్ధిచేయును.

చలిజ్వరము. (Malaria)

సిసిలీ దేశములో పూర్తియగు నిమ్మపండు పదార్థమును చలిజ్వరమునకు మంచిదని వాడుదురు. ఇది పాలుకలుపని మిగుల నల్లని కాఫీతో కలిపి వాడిన యెక్కువగ పనిచేయును. కాలిక వ్యాధుల (Chronic disorders) నన్నింటిలో పండుపదార్థము నంతను వాడిన గుణాధిక్యము నిచ్చును. తొక్క (Rind) లో క్రిమిహారమగు నూనెయు (Oil of Bergamont) నిమ్మకాయ దూది యందు (pith) స్వాభావిక జీర్ణమునకనుగుణ్యమగు ననేక చేదు సారములు గలవు. Many bitter principles) చాలా కాలమునుండి చలిజ్వరమునకు, రొంపలకు మందుగా వాడుచున్న సింకోనా క్వైనా (quinine) తయారగు (Cinchona) చెట్టు బెరడునకుండు గుణములన్నియు దీనియందు గలవు.

వివిధ రోగములు.

(Hysterical palpitation of the heart) అపస్మారము వల్ల కలిగిన గుండెదడ $\frac{1}{8}$ ఔన్సు (అనగా తులమున్నర) నిమ్మరసముతో నిమ్మళించును. అపరిమితమైన జలుబునకు పరుండబోయేముందర అర్ధశేరు మరుగునీళ్ళలో రెండు నిమ్మపండ్ల రసమును వేసి పుచ్చుకొనిన అద్భుతముగా పని చేయును. కొంచెము ఉప్పుతో నిమ్మకాయ డిప్పను నోటికి రాసిన వాంతిని రానీయదు. లేదా $\frac{1}{8}$ ఔన్సు రసమున్ను $\frac{1}{4}$ ఔన్సు తేనెయు $\frac{1}{8}$ ఔన్సు నీరున్ను కలిపి ఒకమోతాదుగా పుచ్చుకున్న వాంతిని తగ్గించును.

క్షయ, కర్కటవ్రణములు. Tuberculosis and Cancer

క్షయ, కర్కట వ్రణములకు యిదియొక అద్భుతమైన యోగము. పూర్తి అంటున నిమ్మపండ్లపదార్థమును మాత్రమే వాడుతూ కొలదిదినములు ఉపవాసము చేసిన యీనిమ్మ పండు చికిత్స యొక్క గుణము చాలా అత్యద్భుతముగా నుండును.

విదాహము.

మశూచి, ఆటలమ్మ, ఉదర్జ్వరము (Scarlatina) మొదలుగాగల తాపజ్వరములలో (శరీరము పొడిపొడి లాడుచు, దాహము చాలా ఉన్నప్పుడు) చలువజేయుటకై $\frac{1}{2}$ లేక $\frac{3}{4}$ ఔన్సు మోతాదులుగా నిమ్మరసము వాడనగును మధుమేహములలో భోజనానంతరమున, తీసికొను పానీయ

ములో కొద్దిగా నిమ్మరసము చేర్చి పుచ్చుకొనిన చాలా మంచిది.

నెత్తురు పడుట.

శ్వాసకోశములు (Lungs) అన్నకోశము Stomach ప్రేగులు (Bowels) మూత్రపిండములు (Kidneys) మొదలుగాగల అంతరింద్రియములు (Internal organs) నుండి నెత్తురు స్రవించునప్పుడు నిమ్మరసము చాలా ఉపయోగకారి. ఉప్పుతో దినమునకు ఒకనిమ్మకాయనుతిన్న ప్లీహవృద్ధిని Enlargement of spleen కడుపులో బల్లపెరుగుట హరించును.

మర్దనతైలము.

నిమ్మకాయ తొక్కలోని (Bergamot) నూనెయు, నిమ్మఆకు పువ్వులనుండి ఆవిరివల్ల తీసిననూనెయు, కలపిన చమురును ఉద్దీపనము కలిగించు మర్దనతైలముగా పైకి వాడనగును.

దంతశుద్ధి. (Dentifrice)

దంతములు బలహీనముగాగాని, రంగుమారిగాని, ఉన్నచో వాటిబాగుకై దంతచూర్ణము మొదలగు వాటిని వాడరాదు. అవి ఉపకారమునకు బదులుగా చాలాహాని చేయును. దంతధావనకు సరియైనది నిమ్మపండ్ల రసముతో తడిసిన బొగ్గుగుండ లేదా నీళ్ళతో పలుచన చేసిన నిమ్మపండ్ల

రసము. కాని యిదివాడినప్పుడు బాగా మంచినీళ్ళతో యెక్కువగా పుక్కిలించ వలెను. చిగుళ్ళ వాపునకు, నోటి పూతకు నిమ్మకాయి రసమున్ను నీరున్ను సమభాగముగా కలిపి పుక్కిటబట్టుట మంచిది.

క్షీరచికిత్స.

బెర్నార్ మాక్‌ఫాడెన్ అను అమెరికాదేశపు వ్యాయామాచార్యుడు (Physical Culturist) తన క్షీర చికిత్సకు సహాయకారిగా నిమ్మరసమును ఉపయోగపరచును ఈవిధమైన పాలపథ్యమును గైకొనువారు ఒక్కొకప్పుడు పాలను ఏవగించుకొందురని వారు చెప్పుదురు. పాలను జీర్ణము చేసుకొనుటకు కావలసినంత ఆమ్లమును ఆమాశయము కలుగజేయుట లేదని వారు గ్రహింతురు. ఈసంగతి గ్రహించి వారు పాలిచ్చుట కట్టిబెట్టి దానిపై వాంఛతిరిగి కలిగేవరకు నిమ్మరసమును ధారాళముగా వాడుదురు. నిమ్మరసమును ఒక నారింజపండులో పిండి, కలగలుపు రసమును త్రాగమని చెప్పుదురు, ఇట్లుచేయుటవల్ల నిమ్మపండు పులుపును నారింజపండు రుచి, మరగుపరచును.

సర్వరోగ నివారణి.

ఏజబ్బునకైనాసరే ఎందునకైననుసరే ఆలివ్ (Olive-oil) నూనెను నిమ్మరసమును సమభాగములుచేర్చి రంగరించి పైకి లోనికి వాడిన సాధారణముగా అన్నివ్యాధులకుమంచిది ఈరసాయనమును కాడ్ లివర్ ఆయిల్ (చేపనూనె) (Cod-liver oil కు ప్రత్యామ్నాయముగా వాడవచ్చును.)

అంతర్మలబహిష్కరణము.(Elemination of waste poisons

నిమ్మరసమునుగాని, దాని గుజ్జునుగాని సరిగా వాడి)నట్లయితేచర్మముమూత్రపిండములు (Kidneys) క్రమముగా పనిచేయును అందువల్ల శరీరమునపుట్టుఅంతర్మలములను శీఘ్రముగా పోగొట్టును. ఉన్నవాటిలోనెల్ల కార్జమును (liver) శుభ్రపరచేది నిమ్మపండు. దగ్గులకు, జలుబులకు, రొంపలకు దీనితో సమానమైన దివ్యౌషధము వేరేదియులేదు. కాని దీనిని యితర ఆహారములతో మిశ్రము చేయకుండా జాగ్రత్తగా వాడవలెను.

శీతాదరోగము. Scurvy.

నిమ్మ, నిమ్మరసములు నావికులకు శతాబ్దములనుండియు తెలిసినవే ఇప్పటికిని నావికులకు తరచుగావచ్చే శీతాదరోగమునకు నిమ్మరసము ఔషధము. ఒకభాగము నిమ్మరసమునకు ఎనిమిది భాగములు నీళ్లును, కొంచెము తేనెయు జేర్చి దినమునకు రెండు పర్యాయములు పుచ్చుకొనినచో యీరోగము నయమగును. పండ్లను బహుతక్కువగాతినుచు డబ్బాలలోనునూ, ఉప్పులోనునూ చిరకాలము నిలువయున్న పదార్థములచేత తయారు కాబడిన ఆహారమును భుజించుటచే యీరోగము సంప్రాప్తమగుచున్నది. ఇప్పుడు ఓడలన్నిటియందును ఆవిరి మొదలుగాగల వాటివలనగాక (Not by sterelzing) కొద్ది మద్యసారమును చేర్పుటచే తాజాగా ఉంచబడిన నిమ్మరసము యొక్కయు, నిమ్మపండ్ల

యొక్కయు సంగ్రహము ఉండితీరవలెనని శాసనముగలదు. నిమ్మరసము పూతినాశకమే (antiseptic) గాకుండా సూక్ష్మజీవులను కూడా హరించును. చెడ్డవైనను గాకున్నను సూక్ష్మజీవులు (Bacteria) మామూలుగా బయలుదేరు పదార్థముల నుండి అవి పెరుగకుండా ఆపుచేయును.

శరీరము-నిమ్మపండు.

నిమ్మపండువంటి సామాన్యపు ఫల్లవిపంటలో యిట్టి అద్భుత గుణములు కలవాయని సందేహింప వచ్చును. అనేక గంటలనుండి ఏయితర ఆహారమును తీసుకొనకుండా ఉన్నరోగి కడుపులో నిమ్మరసము పడగానే మండము (పులియుట-Fermentation) వలనపుట్టే మాంససంతానిక (Diptheria)(Influenza) (కీళ్ళజ్వరము) Pneumonia శ్వాసకోశజ్వరము సన్నిపాతజ్వరము (Typhoid) మొదలుగాగల రోగములకు గల సూక్ష్మజీవులను హరించుటయు, అట్టి హానికరములగు సూక్ష్మజీవుల ఉత్పత్తికి కారణభూతమైన ఆమ్లములను తయారుగాకుండా జేయుటయు జరుగును. తర్వాత యీరసము జీర్ణమై రక్తముతో కలసి, రక్తసంవహనముద్వారా కార్జము (Liver) రసప్రవచేరి (Lymphatic-system) మట్టివలెనుండు మలినమైన చెడుపదార్థములనులోగొనును. ఈఅన్యపదార్థమే మాంసములోను, కీళ్ళలోను, నరములలోను కణములుగా ఏర్పడును. ఇవియే మహావాతము, (Rheumatism) వాతరోగము (Gout) కటిసిరావేదన

(Sciatica) నాడీశూల (Neuralgia) కటగ్రహ నడుమునొప్పి (Lumbar) మొదలుగాగల రోగములకు కారణములు. ఈవ్యాధులు సామాన్యముగా సూక్ష్మజీవులు (Microbes) రోగియొక్క. కండరపు టల్లికలలో (Tissues) పెరుగుచు నివసించుచుండుటచే వచ్చునని తలంచుచున్నారు. అట్టిజీవులు అంతర్మలములుగాను (Toxins) శరీరమునుండి బహిర్గతముగు పనికిమాలిన స్రవములు (waste excretions) గాను ఏర్పడును. ఈసూక్ష్మజీవులు శరీరములోని యితరవిధములగు మలిన కణములతోచేరి కీళ్ళలోను, మరి యితరచోట్లను కూడుకొనుచు కీళ్ళలోను మాంసములోను కండరములలోను మరి యితర కండరపు టల్లికలు అవయవములలోను Tissues structures యీఅంతర్మలముల యొక్కయు (Toxins) కణముల యొక్కయు (Crystals) చెడువిషముల యొక్కయు (waste poisons) న్యాసముతే (deposits) రోగోత్పత్తి కారణములు ఇట్టి అంతర్మల కణములను నిమ్మరసము లీనము చేసుకొని (dissolve) బహిర్గతము జేయును. దీనికి తార్కాణముగా గ్రుడ్ల గుల్లలను (egg shells) ఎముకల పొడుమును యింకా యితరమైన ఖనిజ మిశ్రమ ద్రవ్యములను mineral compounds) నిమ్మరసములో వేసినయెడల అవికరగిపోవును. అందువల్లనే నిమ్మరసమును పుప్పియెముకకు వాడుదురు. మరొక్క విషయము. నిమ్మరసము శుద్ధ ఆమ్లముతోడనే కాకుండా కొంతభాగము పటాసుభాస్వగధృతి (Phosphoric acid) మొదలగు నితర క్షారస జాతీయమైన సమలవణము

లతో (alkaline neutral salts) మిశ్రితమైయున్నది. వీటినే జంబీరాయితములు (Citrates) సేభాయితములు (malates) తింత్రాణీకములు (Tartrates) చింతపండు అని వాడుదురు. దీని పైతొక్కలో మంచినూనెయు (Volatileoil, hesperedin) ను దూదిలో (white of the rind) చేదైన జిగురు పదార్ధమున్ను గలవు. ఒక ఔన్సు నిమ్మరసములో షుమారు 32 వడ్లగింజలయెత్తు జంబీరకధృతి (Cetriccid) మాత్రమే కలదు.

ఇట్టి నిమ్మరసము సూక్ష్మజీవుల చర్యను నిరోధించి రక్త ప్రవాహములో నుండు హానికరమైన భౌతిక లవణములను (earth salts) ద్రవముగా మార్చి సౌమ్యపరచిన పిమ్మట భస్మమొనర్చును. (oxidized) అప్పుడు బహుశః అంగారక ధృతి (Carbonic acid) గానున్న నీరుగాను నిమ్మరసము విడిపోవును. ఈపరిణామమును పొందునప్పుడు నిమ్మరసము చాలా పనిచేయునట్లు కనుపించుచున్నది. నిమ్మపువ్వులో ముఖ్యమైన భాగములు అంగారము (Carbon 6) జలవాయువు (Hydrogen 8) ప్రాణవాయువు (Oxygen 7) యీ యోగమునుబట్టిచూడగా నిమ్మ పూర్తిగా వాయురూపక ద్రవ్యముల సంయోగముచే పుట్టినదని తేలుచున్నది. (Gaseous elements) నిమ్మపువ్వును కాచినయెడల కొంత ప్రారంభమునందు జలప్రాణ వాయువులు నీటిరూపముగా (H_2O) వెడలిపోవును. ఇంకను కాచిన అంగార క్షారవాయువు (Carbonic acid gas) వాయురూపముగ పోవును.

(CO_2) పైసందర్భమును బట్టిచూడగా నిమ్మరసము జీర్ణమై శరీరములో నిమిడిన పిమ్మట నీరుగానున్న అంగారకధృతిగానున్న మారునని నమ్మవచ్చును. అటుపిమ్మట ఆ అంగారక ధృతి రక్తములోని క్షారస జాతీయ లవణములతో alkaline-salts కలసి [ఆమ్లముగామారక] అంగారకాయితములు (Carborates) గా ఏర్పడును. రక్తము ఊపిరి తిత్తులగుండా (Lungs) ప్రవహించునప్పుడు యీ అంగారకాయితముల నుండి అంగారకధృతి నిశ్వాసములతో కలసి బహిర్గతమగును. పిమ్మట మిగిలిపోయిన క్షారసజాతీయ లవణములు జీర్ణశక్తిని నిరోధముచేసెడి (మొదటవ్రాసిన విష ఆమ్లములను సౌమ్య పరచి వాటిని బహిర్గతముచేయును. కాబట్టి నిమ్మరసము యొక్క ఫలితమే మన కండరపు టల్లికలను (tissbes) ఆరోగ్యస్థితికి తెచ్చుటయే.

క్షారస జాతీయరక్తము.

ఆరోగ్యమైనరక్తము ఎల్లప్పుడు క్షారస జాతీయమైయుండును. కండరపుటల్లికలు (tissues) పనిచేయునప్పుడు బహిర్గతమగు అంతర్మలములను మలిన కణములను మొదలుగాగల ఆమ్ల విషములను క్షార లవణములు సౌమ్యపరచి ద్రవరూపకముగా చేసి అమోఘముగా బహిర్గతముచేయును. కాని రక్తము అపరిశుభ్రముగా నున్నప్పుడు క్షారములు పనిచేయుట తగ్గుటయు, విషఆమ్లములు వృద్ధిజెందుటయుకల్గి శరీరము అనారోగ్యమగును. కావున రక్తమును క్షారసజాతీయముగా జేయుటకు దినమునకు నాల్గుమొదలు పండ్రెండు వరకు

నిమ్మపండ్లను భుజింపవచ్చునని తెలుచున్నది. కావున జంబీరచికిత్సయొక్క యావత్తు సిద్ధాంతమున్ను ఏమనగ రక్తములో క్షారములను వృద్ధిచేసి తద్వారా జీర్ణకోశమును (tissues) కండరపుటల్లికలను పేగులను, రక్తమును, వాటిలోని మలినములను బహిర్గతము చేయుట కేర్పడిన శోషరస, గ్రంథులమండలములను, రసస్రవను (lymphatic and glandblarsystem) విషఆమ్లములనుండి రక్షించుటయే.

జాగ్రత్త.

ఈ చికిత్స ఎల్లరకును పనికిరాదు. వాతశ్లేష్మ తత్వములవారికి, నంజు [ఉబ్బు] వ్యాధిగల వారికి, ఆమ్లాజీర్ణమున్న Acid Dyspepsia, Gastric trobble ఆమకోశములో బాధలున్నవానికిది పడదు. తెలియకుండా దీర్ఘకాలమీ చికిత్సను నడపిన గుణముచేయుటకు మారుగా జీర్ణశక్తిని తగ్గించి, రక్తమును పలుచనచేసి శిలామేహమును గూడ సంప్రాప్తింపజేయును.

చలిగాలి, శరీరమునకు చెమటపట్టనీయక, అన్యపదార్థ విమోచన కాటంకపరచును గాన, వేసవిలోకన్న శీతకాలములో తక్కువ రసమును వాడుకచేయవలెను. పప్పులు, రొట్టె, వెన్న, మాంసకృత్తులు Proteids, మొదలుగా గలవి జీర్ణము లగుటకు క్షారములుగావలెను. అట్టివానితో నిమ్మరసమును వాడరాదు. ఈనియమమును మార్చవలెననిన క్షారసజాతీయ పదార్థమును Alkaline foods సౌమ్యములగు నంతవరకు (neutral) నిమ్మరసములోనుంచి తగిన

అవకాశము కలుగజేసి పిమ్మట భుజింపనగును. సహజముగా ఆమ్లములు కాకపోయినను నిమ్మవంటి ఫలములతోనేగాని నిమ్మరసము సడవదు. శుద్ధమైన నిమ్మరసమును నీటితో కలపకుండా పుచ్చుకొనరాదు. ఎందువల్లనన నిమ్మరసము కొంతవరకు రూక్షపదార్థము (Corrosive) నిమ్మరసమును బాగానీళ్ళతో పలచన చేయవలెను. శుద్ధమైన నిమ్మరసమునకు నిమ్మసారాలు (Limejuice Cordials) ఎంతమాత్రము సమానములు కానేరవు.

ముగింపు

జంబీర చికిత్సయొక్క ముఖ్యోద్దేశము. రక్తములో క్షారములు తక్కువగా నున్నప్పుడు శరీరములో ఉద్దీపనము కలుగజేసి, దుష్టపదార్థ కూటమినివిప్పి సూక్ష్మజీవులను హరించి వాటిని పుట్టకుండాచేసి (Tissues) కండరపు టల్లికల నన్నింటిని శుభ్రపరచి అన్యపదార్థమును విమోచనము చేసి ఆరోగ్యమును ప్రసాదింప జేయుటయే ఈచికిత్స బహు విలువగలది. అతి సులభసాధ్యము. ప్రతి వ్యాధికిన్ని తగిన పథ్యాహార మిందుకలదు. కాన జాగ్రత్తగా వాడనగును,

ఈనిమ్మపండ్ల చికిత్స నవలంబించినను లేకున్నను నిత్యము తినువస్తువులలో యీఫలమునుకూడా ధారాళముగా ఉపయోగించుట ప్రతియొక్కరు నభ్యసింపవలెను. వ్యంజన

ములలోను చింతపండునకు బదులుగా చారులోను, ఉడికించిన పదార్థములలోను కొంచెము నిమ్మరసమును వాడిన రుచిగా నుండుటయేగాక జీర్ణకారిగాకూడ ఉండును. అనివార్యమైన టీ, కాఫీ, కోకో, పాలను కొంతభాగమైన విసర్జించి నిమ్మరస పానీయమును అలవాటు లోనికి తెచ్చిన కొలది జనసమూహామునకు ఆరోగ్యము వృద్ధికాగలదు. మరిన్ని రాత్రి భోజనమునకుమారుగా అప్పుడప్పుడు నీపచనమైనట్టి పూర్తియగు నిమ్మపండ్లను మాత్రమే భుజించుచున్న ఋతుధర్మములబట్టి తరచు మనకువచ్చు రొంప, జలుబు మొదలగు బాధలు బాధింపకుండును.

ఆంధ్ర ముద్రాక్షరశాలయందు ముద్రింపబడియె.

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

క్రొత్త క్రొత్తగ కనిపెట్టబడుచుండు జలచికిత్స, వాయుచికిత్స, పృధ్వీచికిత్స, సూర్యకిరణచికిత్స, విద్యుత్ చికిత్స, ఉపవాసచికిత్స, శరీరమర్దనచికిత్స, వ్యాయామచికిత్స, కశేరుకాసమీకరణచికిత్స, పథ్యచికిత్స, విశ్రాంతిచికిత్స, మానసికచికిత్స, ఆధ్యాత్మికచికిత్స మున్నగు ననేకవిధములగు చికిత్సాపద్ధతులు దెలుపబడుచుండును. ఏయేచోటులలో నెవరెవరు, ఏయేరోగములను ఏయేచికిత్సావిధానములమూలమున, ఎట్లెట్లు నివారింపజేసికొనిరో వారి రోగనివారణవృత్తాంతములును, రోగుల ప్రశ్నలకు సమాధానములును, దురాచారదురభ్యాసములను నిరసించునట్టి కథలు, ప్రహసనములును భక్తిజ్ఞానవిరాగాదివిషయములును. మున్నగు ననేకము లిందు వివరింపబడుచుండును. ప్రతిమాసము నేదియో యొక ముఖ్యగ్రంథ మిందు ప్రకటింపబడుచుండును. చందాదారులకు మా గ్రంథములన్నియు తక్కువ ధరల కీయబడును. చందాదారులకు తక్కువధరలకు తక్కువరేట్లను రోగ సలహాలియ్యబడును. ప్రతి చందాదారుడు సంపుటముయొక్క మొదటిసంచికనుండి తీసికొనవలసియుండును. చందా ముందుగనే మనియార్డరుచేసిన రు 0-2-0 ఖర్చు. మేము వి. పి. గా బంపిన రు 0-4-0 ఖర్చగును. సం.రం చందా రు 3-0-0.

విడిప్రతి రు 0—6—0.

అడ్రసు:—మేనేజరు, ప్రకృతి, బెజవాడ.

ప్రకృతియొక్క ప్రకృతి.

మా ప్రకృతి పత్రికనుగూర్చి కీర్తిశేషులగు శ్రీమాన్ వైద్యరత్న, పండిత డి. గోపాలాచార్యులు, ఆయుర్వేద మార్తాండ భిషఙ్మణి, ఎ. వి. యస్., ఎ. ఎమ్. బి. గారు తమ "శ్రీ ధన్వంతరీ" పత్రికారత్నమున నిటులు వ్రాసిరి:

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

"విజయవాటిక (బెజవాడ) యందు ప్రచురింపబడు "ప్రకృతి" యను మాసపత్రికయొక్క ప్రథమ సంచికయు వాని కనుబంధమగు కరపత్రములును మా కార్యస్థాన మలంకరించినవి. ఇందలి వ్యాసములు పత్రికయొక్క అన్వర్థమును బోధించుచున్నవి. ఇందలి వేదోక్తమైన యాహారమెయ్యది? ఇంఫ్లూయెంజా సూక్ష్మజీవులు వ్యాధులను గలిగించునా? అను శీర్షికలతో గూడిన వ్యాసములు ప్రశంసార్హములు. స్వాస్థ్యరక్షకములై ఈశ్వరబోధితములై సైజములగుస్వస్వధర్మముల కనుకూలములైన ఆహారవిహారముల నెఱింగించుట ఈప్రకృతియొక్క ప్రకృతియైయున్నది. ఉత్పన్నవ్యాధులను శమింపజేయు పత్రికలవలెగాక ఇయ్యది వ్యాధ్యనుత్పాదములను సూచించుటయే ప్రధానాభిప్రాయము గలదగుటచే సర్వజనాదరణీయమై యున్నది. ఈపత్రికయొక్క ఆశయమును లిక్కాలమునందలి నవనాగరికపు వైద్యవిధానములకు దూరములైనను ఆర్షసంతతి దేశికులచే నుపదిష్టములగు నియ్యవి భారతీయుల ప్రకృత్యాదుల కనుకూలములును, స్వాస్థ్యపరిపోషకములును నైయున్నవి. ఇట్టి పత్రికారాజములు నవనాగరిక వైద్యవిద్యావిధానములచే వికసితములైన మనోభావములుగల మానవుల కత్యావశ్యకములైయున్నవి. పత్రికాధిపతులు స్వవిషయమున జూపినటుల ప్రాకృతచికిత్సలను విపులముగ వెల్లడించుటకై యీపత్రికకు శ్రీ ధన్వంతర్యనుగ్రహమున మాహృదయపూర్వకమైన స్వాగతము నిచ్చుచున్నారము. ఇది సర్వజనోపయోగమగునట్లు వార్షిక చందా ....మాత్రమే ఏర్పాటుపబడినది. ఇట్టి సులభలభ్యమైన యీపత్రికనందఱును గ్రహించి స్వాస్థ్యమును బొందుదురుగాక."

తొట్టివైద్యము.

గ్రంథకర్త:—డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు.

ఇందులో కూనేగారి "అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖ వైఖరీ విద్య, రోగారోగ్యవివేకము. శిశుపోషణము" అను నాలుగు గ్రంథములలోని విషయములన్నియు సులభశైలిని వ్రాయబడియున్నవి. తొట్టిస్నానములగూర్చి తెలిసికొనగోరు వారు వేరొకగ్రంథము చదువనక్కరలేదు. రోగులకు కలుగు సందేహములన్నిటికి సమాధానములు ప్రశ్నోత్తరములుగా వ్రాయబడినవి, వైద్యసహాయము లేకనే సకలరోగములను సులభముగ కుదుర్చుకొనవచ్చును. ఇందులో 70 పటములు, 4 భాగములు, 34 అధ్యాయములు, 6 అనుబంధములు వెరశి 400 పుటలు గలవు. గ్లేజుకాగితము. చక్కని బైండు. ప్రకృతి చందాదారులకు వెల రు2-8-0 మాత్రమే ఇతరులకు రు 3-0-0

వలయువారు:—

మేనేజరు, ప్రకృతి ఆఫీసు,

బెజవాడ.

ప్రకృతి పత్రికా నియమములు

1. ప్రకృతి కార్యాలయము 1919 సం॥ అగస్టు నెలలో స్థాపింపబడి ధర్మప్రతిష్ఠాపనము (trust)గా రిజస్టరు చేయబడినది.
2. ఆరోగ్యసంపాదనము, ఆరోగ్యరక్షణము, సకలరోగ నివారణము, నిరౌషధ చికిత్సా విధానము, రోగాద్వైత చికిత్సాద్వైత సిద్ధాంతములు, సహజజీవనము మున్నగువానిని గూర్చి జనులకు బోధించుటయే కార్యాలయము యొక్క ముఖ్యోద్దేశము.
3. చందాదారులు ఏ నెలలో చేరినను సంపుటముయొక్క అగస్టునెల సంచిక మొదలు, జులైనెల సంచిక వరకు అనగా 1 మొ॥ 12 వరకు తీసికొనవలసియుందురు.
4. రిప్లయికార్డుగాని, పోస్టేజి స్టాంపుగాని పంపినచో జవాబులివ్వబడును.
5. చికిత్ససంబంధమగు సలహాలుగాని, ప్రశ్నలకు జవాబుగాని చికిత్సా పరికరములుగాని, కోరువారు పోస్టు బిళ్లలతో, డాక్టరు పుచ్చా వెంకటామయ్యగారు, దంతలూరు అగ్రహారం, కొల్లిపర పోస్టు, తెనాలితాలూకా, గుంటూరుజిల్లా అని జవాబులు వ్రాయవలెను.
6. చందాలు, విరాళములు, ధర్మములు, గ్రంథములు పత్రికలు మున్నగునవి బెజవాడ పంపవలెను.

మేనేజరు, ప్రకృతి, బెజవాడ.

సూర్యకిరణ చికిత్స.

ఇది పండిత జ్వాలాప్రసాద్ గారిచే ఇంగ్లీషున రచింపబడి పుచ్చా వెంకట్రామయ్య గారిచే తెనిగింపబడినది. ఆరోగ్యప్రభాకరమను అనుబంధముకలదు. సుమారు 2-0-0 రూపాయల విలువగల సీసాలు, అద్దాలు వీనితో సకల వ్యాధులను తొలగించుకొనదగు నుపాయముల నీ గ్రంథము బోధించును.

వెల 0—12—0

చందాదారులకు 0—12—0

ఉపవాస చికిత్స.

ఇది హిందీ, ఇంగ్లీషు, తెలుగు గ్రంథములను పరిశోధించి స్వానుభవమును చేర్చి మిక్కిలి యుపయుక్తముగ మరళూర్ ఆర్యమూర్తి గారిచే రచియింపబడిన పుస్తకము. ఇందు ధనికులు, బీదలు సర్వులు ఒక్క పైసకూడ ఖర్చుచేయకుండ సర్వరోగములను సులువుగ నివారించుకొనగలుగు పద్ధతి బోధింపబడియున్నది. ప్రమాదముకలుగకుండ ప్రయోజనమేకలుగు రీతిని ఉపవాసము నెట్లుప్రారంభించి యెట్లు ముగించవలయునో దీనిలో సక్రమముగా తెలుపబడినది. మందుల వలనగలుగు నష్టములు ఆహారమునకు సంబంధించిన ముఖ్యవిషయములన్నియు నిందు విపులముగ వివరింపబడినవి.

వెల 1—0—0

చందాదారులకు 0—14—0

నైపేయ జల చికిత్స.

ఇది వివిధవిధముల జలము నుపయోగించి చేసికొనదగు దైశిక చికిత్సలను, సర్వాంగచికిత్సలను విధించుచు కట్లు, స్నానములు, ప్రక్షాళనములు, కాపడములు, ఆవిరులు మున్నగు ప్రయోగములను తెలుపు పటములతో నత్యంతోపయుక్తమగు జలచికిత్సను బోధించుచున్నది. ఇందు సుమారు 24 పటములు కలవు. ఇయ్యది ఫాదర్ నీప్ గారి ఆంగ్లగ్రంథమునకు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారి ఆంధ్రానువాదము. ఇందు యం. ప్లేటెన్ గారి ప్రాకృతచికిత్సా శాస్త్రమునుండి గైకొని శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారిచే తెనిగిపబడిన శ్రీ నీపుగారి జీవితచారిత్రము కలదు.

వెల 0—12—0

చందాదారులకు 0—8—0

జస్టు చికిత్స

ఇది జర్మనీదేశీయుడును, పరమభక్తుడును, కేవల ఫలాహారియునగు జస్టుగారిచే రచింపబడిన రిటరన్ టు నేచరు అనుగ్రంథమునకు కొండిపర్తి వీరభద్రాచార్యులుగారిచే సంక్షిప్తముగ తెనిగింపబడిన సారసంగ్రహము ఎనీమాలు, ఆవిరియంత్రములు, తొట్లు మున్నగు కృత్రిమ పరికరములవసరములేకుండనే సహజ చికిత్సలతో రోగనివృత్తి చేసుకొను విధానము నిది బోధించుచున్నది. ఇందు శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారిచే వ్రాయబడిన జస్టుగారి జీవితమును రివరెండ్ యఫ్ స్ట్రీర్లేగారిచే ఇంగ్లీషులో వ్రాయబడిన Back

to nature & to nature's God అను వ్యాసమునకు శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారిచే వ్రాయబడిన ఆంధ్రానువాదమును కలవు.

వెల 0—10—0

చందాదారులకు 0—8—0

యోగ చికిత్స

ఇది శ్రీ చల్లా లక్ష్మీనారాయణ శాస్త్రిగారిచే హిందీనుండి తెనిగింపబడినది. మనోశక్తి రోగములను నివారించు పద్ధతి నిది బోధించును. బలీయములగు సంకల్పములతో ప్రాణాయామము చేయు విధానముల నిది తెలుపును.

వెల 0—6—0

చందాదారులకు 0—5—0

రక్తప్రక్షాళన చికిత్స.

Blood wash treatment.

ఇది శ్రీ మూజేటి స॥ మల్లిఖార్జునరావు గారిచే ఇంగ్లీషులోని యనేక గ్రంథములనుండి గ్రహింపబడిన విషయ సముదయ సంగ్రహము. ఉష్ణోదక తుషార ప్రయోగముతో సకలవ్యాధుల నివారించుకొను సదుపాయము నిది బోధించుచున్నది. ఈపద్ధతి నూతనముగ కనిపెట్టబడి సుప్రసిద్ధవైద్యవేత్తలచే పొగడ్తలం బొందియున్నది.

వెల 0-5-0

చందాదారులకు 0-4-0

క్షీరచికిత్స క్షీరపథ్యము

ఇందు క్షీరచికిత్సయనునది డాక్టరు కేరల్ గారి వ్యాసమునకు శ్రీ కోశా వెంకటకృష్ణారావు నాయుడుగారి యనువాదము.

క్షీరపథ్యమనునది డాక్టర్ మ్యాక్ ఫేడన్ గారి వ్యాసమునకు శ్రీ బు. తి, వరదాచారి యనువాదము.

వీనిలో పాలనుపయోగించు విధములును, పాల పథ్యముతో వ్యాధులను నివారించుకొను సుపాయములును తెలుపబడినవి

వెల 0—4—0

చందాదారులకు 0—3—0

స్వాభావిక చికిత్సా నియమములు

ఇది డాక్టర్ యఫ్. ఇ. బిల్జుగారి Natural method of healing అను గ్రంథమునుండి గ్రహింపబడి శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారిచే తెనిగింపబడిన నియమములతో కూడిన పుస్తకము.

వెల 0—5—0

చందాదారులకు 0—4—0

తొట్టిస్నాన నియమములు

ఇది తొట్టిస్నానములు చేయువారికి మిక్కిలి సహాయకారి. ఇందు కూనే తొట్టిస్నానములు చేయునపుడు స్నాన పథ్యములాచరించుటలో ప్రమాదమురానండుటకై 40 నియమములు విధింపబడినవి.

వెల 0—6—0

చందాదారులకు 0—5—0

తత్వలక్ష్యార్ణవము

ఇది శ్రీ పొత్తూరి కృష్ణంరాజయోగిగారిచే రచింపబడినది ఇందు దుష్టాహార విహారములను నిరసించునట్టియు, ప్రబలవైరాగ్యమును కలిగించునట్టియు పద్యములు, తత్వములు కలవు.

వెల 1—0—0

చందాదారులకు 0—15—0

లూయీ కూనే మహర్షి

ఇది రోగాద్వైత, చికిత్సాద్వైత సిద్ధాంతములు ప్రతిపాదించి కటి, లింగస్నానములనబడు ఉపశమనస్నానములను అవిదాహిపథ్యమును కనుగొనిన కూనేగారి చరిత్రమును, బోధను సంక్షిప్తముగ తెలుపును.

వెల 0—4—0

చందాదారులకు 0—2—0

Rishi Jivana Prakasam.

A Guide to Holiness, Health and Happiness A Book of rare collections and splendid selections on various topics for serious reflection.

వెల 0—4—0

చందాదారులకు 0—2—0

ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము

ఇందు శ్రీ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారిచే అకారాదిగ వ్రాయబడిన రోగచికిత్సలు, ఇతరులచే వ్రాయబడిన అనుభూతచికిత్సలు కలవు. ఒక్కొక్క వ్యాధియొక్క నిదానము దానిని నివారించునట్టి వివిధ చికిత్సావిధానములు తెలుపబడి, సకల వ్యాధులను నివృత్తిచేసుకొనుటకు సదుపాయము చూపబడినది.

వెల 1—8—0

చందాదారులకు 1—0—0

మహాయోగము

ఇది శ్రీ పొత్తూరి రామరాజయోగిగారిచే రచింపబడినది. ఇందు వండిన పదార్థములు, కల్పములు వీనితో పనిలేకుండనే సహజముగ యోగాభ్యాసముచేయు విధానము బోధింపబడినది. యోగాభ్యాసకులకే గాక ఆరోగ్యవంతులుగ నుండగోరువారికెల్లరికి నీ గ్రంథము పఠనీయము.

వెల 0—12—0

చందాదారులకు 0—10—0

ఆరోగ్యప్రభాకరము

ఇది సూర్యకిరణ చికిత్స యను గ్రంథముయొక్క అనుబంధము. దీనిలో ఏడురంగుల పటములు కలవు రంగులద్వారా మానసిక చికిత్సచేసికొను విధానమిందు వివరింపబడినది.

వెల 0—4—0

చందాదారులకు 0—3—0

పచ్చి తిండివలని ప్రయోజనములు

ఇది డాక్టరు పి. థామస్ గారి యాంగ్లగ్రంథమునకు శ్రీమతి జ్ఞానాంబ గారి యాంగ్లానువాదము. ఆహార పదార్థములను వండుటవలనగలుగు నష్టములును, పచ్చితిండి తినుటవలన లాభములును నిందు సహేతుకముగ నిరూపింపబడినవి. పలువురడిగిన ప్రశ్నలకు సమాధానములును, పచ్చితిండి నుపయోగించి మేలొందినవారి స్వానుభవములును కలవు. పచ్చి తినుబండములను చేసుకొనుపద్ధతులుకూడ తెలుపబడినవి. వెల 0—12—0

చందాదారులకు 0—8—0

నిర్విచారభావి జీవనము

ఇది జర్మను దేశీయుడగు ఆగస్టు ఇంగల్ హార్టుగారి Care free-Future అను గ్రంథమునకు శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారి యంధ్రానువాదము ఇందు చింతారహిత జీవనము నిరూపింపబడి కేవలనారికేళ ఫలహారము ప్రతిపాదింప బడినది. నారికేళ ప్రాశస్త్యమును, మనుష్యాహారముగ నుండుటలో నారికేళప్రాధాన్యమును నీగ్రంథము యుక్తియుక్తముగ ఋజువుచేయుచున్నది. ఐహికతను దైహికతనువీడి కేవలాముష్మికదృష్టితో ఈశ్వరేచ్ఛానుగుణముగ జీవించు విధమునిది తెలియజేయును. నారికేళ పథ్యమునభ్యసించుటవలనయు నుపాయములు కొన్నిదీనిలో వివరింపబడినవి. వెల 1—8—0

చందాదారులకు 1—0—0

అడ్రెసు:—మేనేజరు, ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడ.

శ్రీరామతీర్థస్వామి యుపన్యాసములు

మొదటి భాగము.

ఆంగ్ల, సంస్కృతాద్యనేక భాషలలో పాండిత్యము సంపాదించి బ్రహ్మజ్ఞాన నిరతులై ఖండాంతరములలో కూడ తమప్రతిభను కనుబరచి యశేషయశస్సును పొంది విదేహముక్తులైన శ్రీరామతీర్థులవారి విజయరహస్యము, భారతదేశపు ప్రస్తుతస్థితి, హిందూదేశపు పరిస్తుతసమస్య: మాంసభక్షణము అను నాలుగువ్యాసములు శ్రీ చెరువు రామకృష్ణారావు గారిచే మృదుమధురశైలిని తెనిగింపబడి ఇందు పొందుపరపబడినవి.

వెల 0—8—0

చందాదారులకు 0—7—0

శ్రీరామతీర్థస్వామి యుపన్యాసములు

రెండవ భాగము.

ఇందు శ్రీస్వాములవారి సుఖము-ఆంతరంగికము, ఆత్మవికాసము అను వ్యాసములు శ్రీ చెరువు రామకృష్ణారావు గారిచే తెనిగింపబడినవి కలవు.

వెల 0—8—0

చందాదారులకు 0—7—0

యుక్తిప్రకాశము

మహాపండితులును, వేదాంతశాస్త్రపారంగతులును, విచారసాగర,

అడ్రెసు:—మేనేజరు, ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడ.

వృత్తిప్రభాకరాది గ్రంథకర్తలునగు సాధునిశ్చలదాసయోగీంద్రుల వారిచే వారిచిన్నతనమున రచింపబడిన గ్రంథము. ఇందు కఠినములగు వేదాంత విషయములు సులభముగ నర్థమగునట్లు యుక్తులతో తెలుపబడినది.

వెల 0—8—0

చందాదారులకు 0—7—0

ఆరోగ్యాదర్శము

ఇది మహాత్మగాంధిగారి A Guide to health అను నింగ్లీషు గ్రంథమునకు శ్రీ పుచ్చా వేంకట్రామయ్య గారి యాంధ్రానువాదము. మానవులకు ముఖ్యావశ్యకములగు సకల విషయములు నిందు చర్చింపబడినవి ఇందలి యంశములు మహాత్ముని స్వానుభవము ననుసరించి రచింపబడినవి. ఎల్లరు చదువదగిన గ్రంథము.

వెల 0—8—0

చందాదారులకు 0—7—0

మలబద్ధము

ఇది శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారిచే వ్రాయబడినది, ఇందు యస్, స్కాట్జుగారు ఆంగ్లమున రచించిన 45 మలబద్ధ నివారణోపాయములు తెనిగింపబడియున్నవి. కూనే, జస్టు, నీఫ్ వీరిచికిత్స పద్ధతులును, సూర్య

కిరణ, మర్దన, వస్తి, వ్యాయామ, ఆహారాది చికిత్సలును వివరింపబడినవి. 25 వ్యాయామ పద్ధతులు తెలుపబడినవి. ఎంత కాలమునుండియున్న మలబద్ధమునైనను నివారింపగల వివిధ చికిత్సా విధానములు దీనిలో విశదీకరింపబడినవి. మలబద్ధమును నివారించుటయేగాక మలబద్ధవ్యాధిని రాకుండ జేయుటకు కూడ నీ గ్రంథము తోడ్పడును.

వెల 0—12—0

చందాదారులకు 0—8—0

ఔషధ వైద్యమొక యూహాశాస్త్రము.

డాక్టరు బెర్నారుగారి "Medicine a science of guessing' అను గంథమునకాంధ్రీకరణము. శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారిచే తెనిగింపబడినది. ఔషధ వైద్యమునుగూర్చి గాంధీమహాత్ముని యభిప్రాయమును వైద్యలక్షణమున్నగునవి గలవు.

వెల 0—4—0

చందాదారులకు 0—3—0

శిశుమాతలకొక సందేశము.

చిక్కాములు ఆరోగ్యవార సభయందు శ్రీపువ్వాడ పేరాజు గారొసగిన యుపన్యాసము.

వెల 0—4—0

చందాదారులకు 9—3—0

శుక్లనష్టము

శ్రీయుత పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారిచే వ్రాయబడినది. వీర్యనష్టముపోగొట్టి బలముకలించుటకు వివిధచికిత్సా విధానములు పటములతో తెలుపబడినది.

వెల 0—12—0

చందాదారులకు 0—8—0

ప్రౌఢప్రభాకరము 1 భాగము.

సూర్యకిరణ చికిత్స విధానమును గనుగొనిన డాక్టరు యి. డి బ్యాబిట్ గారి అపూర్వగ్రంథమగు Principles of light & colour అను గ్రంథమునకాంధ్రీకరణము. ఇయ్యది శ్రీ పుచ్చా వెంకట్రామయ్య గారిచే తెనిగింపబడినది; రంగుల వైద్యమున సంపూర్ణానుభవము నార్జించ నిచ్చగించువారిపాలిటి కల్పవృక్షమనదగియున్నది. వెల 1—8—0

చందాదారులకు 1—0—0

రోగారోగ్య వివేకము [కూనేగారి గ్రంథము] 0—8—0

చందాదారులకు 0—7—6

శిశుపోషణము [కూనేగారి గ్రంథము] 1—0—0

చందాదారులకు 0—12—0

ప్రకృతి చికిత్స. 1

ప్రకృతి సప్తమవార్షికోత్సవ సందర్భమున మ॥ రా॥ శ్రీ॥ యస్. ఏ. పంచాపకేశయ్యర్ అవర్గళ్ బి. ఎ. యల్. టి. గారొసంగిన అధ్యక్షోపన్యాసము. రోగాద్వైత చికిత్సాద్వైత సిద్ధాంతములు చక్కగ వర్ణింపబడినవి వెల 0—4—0

చందాదారులకు 0—3—0

ప్రకృతి చికిత్స. 2

పకృతి అష్టమవార్షికోత్సవ సంధర్భమున డాక్టరు కె, లక్ష్మణశర్మ బి. ఎ. బి. ల్. గారొసంగిన అధ్యక్షోపన్యాసము. పంచభూతములతో

చేయబడు చికిత్స శాస్త్రయుక్త్యనుభవములతో విపులముగ వివరింపబడినది.

వెల 0-4-0 చందాదారులకు 0-3-0

ప్రకృతి చికిత్స 3

అధ్యక్షులు కా. నాగేశ్వరరావు పంతులుగారి యుపన్యాసము. 0-5-0 చం॥ 0-4-0

మహారోగము

యేనుగవానిలంక హఠయోగాశ్రమాధిపతులగు శ్రీ పొత్తూరి రామరాజయోగీంద్ర విరచితము. నవరస భరితముగ నుండును. శైలిసాక్షిని బోలియుండును. వెల 0-8-0 చందాదారులకు 0-6-0.

లక్ష్మణజలచికిత్స 1 వ భాగము.

పుదుక్కోట ప్రకృతి చికిత్సాశ్రమాధిపతులును సుప్రసిద్ధ ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథకర్తలు నగు శ్రీ. కె. లక్ష్మణశర్మ బి. ఎ, బి. ఎల్., గారి గ్రంథమునకు శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారి యాంధ్రానువాదము.

వెల 0-12-0 చందాదారులకు 0-8-0

ప్రకృతి కార్యాలయచరిత్రము. 0-1-0

స్త్రీలవ్రతము (శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారిచే వ్రాయబడిన ద్విపద)

వెల 0-3-0 చందాదారులకు 0-1-0

	యితరులకు	చందాదారులకు
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0-10-0	0-6-0
తేనీరు విషతుల్యము	0-10-0	0-6-0
ప్రాకృతి చికిత్సార్ణవము 2భా॥	1- 4-0	1-0-0
ఆరోగ్యము—కామేచ్ఛ	0- 3-0	0-2-0
జీవహింస [1 భాగము	0-10-0	0-6-0
పొగచుట్ట—ముక్కుపొడుము	0-10-0	0-6-0
కల్లుముంత—సారాపీపా	0-10-0	0-6-0
వర్ణచికిత్స	0- 6-0	0-5-0

ప్రకృతి 3 వ సంపుటము

యితరులకు 1-8-0 చందాదారులకు **1-4-0**

ప్రకృతి 4 వ సంపుటము

యితరులకు 1-8-0 చందాదారులకు 1-2-0

అంతరస్నానము (12 పటములు గలవు) తుంపరస్నానము, కరతుంపరస్నానము, ధారాస్నానము. మోకాలికట్టు, క్షయరోగమును గుదుర్చు వ్యాయామ పద్ధతులు యోగవిద్య, తొట్టిస్నానములుచేయువారి ప్రశ్నలు, జవాబులు, తొట్టిస్నానములు, పరిబీజమునకు చికిత్సలు, గర్భిణి స్త్రీలకు తొట్టిస్నాన చికిత్సలు, పుప్పిపన్ను, కొబ్బరియాహారము, అభినవ వైద్య

శాస్త్రసంగ్రహము పద్యకావ్యము, తొట్టివైద్యము ఆరోగ్యనారాయణము (వ్యాధియననేమి?) కశేరుకాసమీకరణచికిత్స (5 పటములు), వ్రణము, గాయములు, అజీర్తివాంతులు, కోపము, చెవుడు, నిమ్మపండు, ఆరోగ్యనారాయణము (ఆహారము) గృహస్థధర్మము, పచ్చిరొట్టెలు, మశూచికములు, పసిబిడ్డల ఉడుకువిరేచనము, వైదికధర్మస్వరూపము, మద్యపానము, వాయుచికిత్స, సౌందర్యము, దంతములు, వధ్యాచికిత్స పాలు, మజ్జిగ, గంజి చన్నీటిస్నానము, క్రమవిభాగస్నానము, చన్నీటి ఎనిమా, 60 ఆరోగ్యసాధనములు, ఉపవాసము, పాలతల్లి, ఇఞ్ఫ్లూయంజాను, ఆవిరిస్నానము, జ్వరము, శ్రీరామతీర్థస్వాముల లేఖలు, ఎనిమా; ప్రసూతి, చలిజ్వరము, మనిషి యెదుగుట, కృత్రిమాహారవిహారములు, బహుమూత్రరోగము, నిదుర, దంతరోగములు, అర్షధర్మము; జలచికిత్స, మాంసమున కొరింతదగ్గు మలబద్ధకము మొదలగు అనేక విషయములు గలవు.

ప్రకృతి 5 వ సంపుటము

యితరులకు 1-8-0 చందాదారులకు 1-2-0

న్యుమోనియాచికిత్స, గర్భిణి వేవిళ్ళు, బాష్పస్నానము, తలనొప్పి, మెుండిజ్వరములు, తాపజ్వరములు, తేలుకాటు, రోగుల సందేహములనుగూర్చినట్టి ప్రశ్నోత్తరములు (ప్రతిసంచికలోను గలవు.) ఔషధవైద్యము, స్ఫోటకము, గొప్పవైద్యుల అభిప్రాయములు (ప్రతిసంచికలోను తలనొప్పి, గంజి, పాముకాటు చిన్నబిడ్డలచేష్టవరి గోధుమయన్నము, మజ్జగ, వర్ణచికిత్స, నెయ్యి, వెన్న, మహమ్మదీయుల లింగస్నానములు,

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

ముట్టు, పొడుము, (ప్రతిసంచికలోను) రత్నచికిత్స, వెర్రికుక్క కాటు, ఉబ్బసము, సుఖప్రసవము, ఆరోగ్యరహస్యము. టీకాలు, పసిబిడ్డలకు తొట్టిస్నానము, క్షయరోగ నివారణోపాయము, భగందరము, చలిజ్వరము, అతిసారము, వాంతి, నెరిసిన వెంట్రుకలు నల్లనగుట, గ్రుడ్డితనము, చెవుడు, ఋతుశూల, మన మేప్రక్కన పరుండవలయును, శిశువులకు చమురుపప్పుల పాలు, తొట్టిస్నానములు, హృద్రోగము, శుక్లనష్టము, విషజ్వరము, గాయములు, మూర్ఛ, పచ్చసెగ, మలబద్ధము కీళ్ళనొప్పులు, గర్భిణి, తొట్టిస్నానము, శ్వేతకుసుమ, కనీనికానిదానము, నవ్యచికిత్స, దంతక్షయము, అతిమూత్రవ్యాధి, నంజు, కొబ్బరి, జట్టుస్నానము, ద్రాక్షచికిత్స, మననచికిత్స, వ్యాయామ చికిత్స, కుదిరినరోగములు, (ప్రతి సంచికలోను) ఆమాశయవ్రణము, కామశాస్త్రరహస్యములు, పథ్యవిధానము, జలచికిత్స, సంభోగసమయము, వంటతగ్గిన వ్యాధితగ్గును, మనస్సు, మేధస్సు, పిశాచనాట్యము, పాలుత్రాగవచ్చునా! కొబ్బరియాహారము, క్షయరోగ చికిత్స, శ్వాసాశయస్నానము, చప్పిడివంట మొదలగు నింక ననేక విషయములు గలవు.

English Supplement (Prakruti) Vol, II

Apostle of the Cocoanut- Germ theory, Over eating Vaccination, Milk dangers, Water drinkiug Rishi Jivan Prakasam, Water healing, Nut and fruit diet, Tobacco- smoking, Sleep, Pansupari, etc. etc. etc.

Re. 0-12-0. To Subscribers of Prakruti 0-6-0.

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

English Supplement (Prakruti Vol) III.

Vaccination, Salt, Celibacy, Disease and drugs, Cooked food, Hints for combating consumption, Steam bath and its substitutes, Hot water bath, warm bath Hot water foot bath Hotwater hip bath Sun bath Nerve energy, Sleep, Lemons and fresh fruits, Medicinal value of fruits, The Lemon one of the world's choicest fruits etc. etc. etc.

Re. 0-12-0 To Subscribers of Prakruti 0-6-0

English Supplement (Prakruti) Vol IV.

Deep breathing, Fruitarianism, Asthma, Is salt a proper food' Food without cookery, Massage in sprains. and fractures, Bringing the dead back to life. Constipation Golden rules of health, A few dont's, Stammering, etc. etc.

Re 0-12-0. To Subscribers of the Prakruti 0-6-0

English Supplement (Prakruti) Vol VI.

All India Naturopothic conference (Belgaum) Presidential address by Dr. Mahadev Prasad N. D. M. D. of Bombay, Druglessness (Mr. K. L. Sarma, B. A. B. L.) Live food versus Dead foods, Care of the eye (Dr. SriRam Srinagar)

అడ్రెస్:—మేనేజరు ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడ.

చుట్ట, పొడుము, (ప్రతిసంచికలోను) రత్నచికిత్స, వెర్రికుక్క కాటు, ఉబ్బసము, సుఖప్రసవము, ఆరోగ్యరహస్యము. టీకాలు, పసిబిడ్డలకు తొట్టిస్నానము, క్షయరోగ నివారణోపాయము, భగందరము, చలిజ్వరము, అతిసారము, వాంతి, నెరిసినవెంట్రుకలు నల్లనగుట, గ్రుడ్డితనము, చెవుడు, ఋతుశూల, మన మేప్రక్కన పరుండవలయును, శిశువులకు చమురుపప్పుల పాలు, తొట్టిస్నానములు, హృద్రోగము, శుక్లనష్టము, విషజ్వరము, గాయములు, మూర్ఛ, పచ్చశెగ, మలబద్ధము కీళ్ళనొప్పులు, గర్భిణి, తొట్టిస్నానము, శ్వేతకుసుమ, కనినికొనిదానము, నవ్వుచికిత్స, దంతక్షయము, అతిమూత్రవ్యాధి, నంజు, కొబ్బరి, జస్టుస్నానము, ద్రాక్షచికిత్స, మననచికిత్స, వ్యాయామచికిత్స, కుదిరినరోగములు, (ప్రతి సంచికలోను) ఆమాశయవ్రణము, కామశాస్త్రరహస్యములు, పథ్యవిధానము, జలచికిత్స, సంభోగసమయము, వంటతగ్గిన వ్యాధితగ్గును, మనస్సు, మేథస్సు, పిశాచనాట్యము, పాలుత్రాగవచ్చునా? కొబ్బరియాహారము, క్షయరోగ చికిత్స, శ్వాసాశయస్నానము, చప్పిడివంటమొదలగు నింక ననేకవిషయములు గలవు.

English Supplement (Prakruti) Vol, II

Apostle of the Cocoanut- Germ theory, Over eating Vaccination, Milk dangers, Water drinking Rishi Jivan Prakasam, Water healing, Nut and fruit diet, Tobacco--smoking, Sleep, Pansupari, etc. etc. etc.

Re. 0-12-0. To Subscribers of Prakruti 0-6-0.

English Supplement (Prakruti Vol) III.

Vaccination, Salt, Celibacy, Disease and drugs, Cooked food, Hints for combating consumption, Steam bath and its substitutes, Hot water bath, warm bath Hot water foot bath Hot water hip bath Sun bath Nerve energy, Sleep, Lemons and fresh fruits, Medicinal value of fruits, The Lemon one of the world's choicest fruits etc. etc. etc.

Re. 0-12-0 To Subscribers of Prakruti 0-6-0

English Supplement (Prakruti) Vol IV.

Deep breathing, Fruitarianism, Asthma, Is salt a proper food' Food without cookery, Massage in sprains. and fractures, Bringing the dead back to life. Constipation Golden rules of health, A few dont's, Stammering, etc. etc.

Re 0-12-0. To Subscribers of the Prakruti 0-6-0

English Supplement (Prakruti) Vol VI.

All India Naturopothic conference (Belgaum) Presidential address by Dr. Mahadev Prasad N. D. M. D. of Bombay, Druglessness (Mr. K. L. Sarma, B. A. B. L.) Live food versus Dead foods, Care of the eye (Dr. Sri Ram Srinagar)

Morning poem, Health Reform & Non Violence (Mr. P. S. Viswanatheir B. A. B. L.) Ten dont's for the care of the Teeth, Unfired food & fired food compared (Dr. Drews.) Color in clothing (Dr. Babbit) Hints for mothers, Sun-bath, Rubbing, Naturopathy, What it is (Dr. P. D. Raju M. D. Rs 0-12-0

To Prakruti Subscribers 0-6-0

ప్రకృతి 6 వ సంపుటము

యితరులకు 1-8-0 చందాదారులకు 1-2-0

కూనెమతము, కేశసంరక్షణము, తొట్టిస్నానములు, ఆహారనియమము, పరిమితినిదుర, జీర్ణక్రియ, రాత్రివేళపని, జ్వరరోగిపథ్యము, కొబ్బరి పప్పుకూర, పచ్చివాకకాయపచ్చడి, దొండకాయకూర, పచ్చికొబ్బరిపచ్చడి చప్పిడి వంకాయపచ్చడి, వరచికిత్స (తేనెరంగు అనుభవము), వైదికజలవిద్య, కల్తి సరకు, ఆతపస్నానము, నల్లమందు, ఔషధసేవ, చముడు పప్పులు, తలనొప్పి, విటమినులు, చప్పిడివంట Hygienic cooking), దోసకాయ వంకాయకూర, అరటికాయకూర, పాలు, ఎనిమా, కుదిరినరోగము, తొట్టిస్నానసమయము, సిగరెట్, నేత్రవ్యాధులకు వేడినీటి ప్రయోగము, వర్ణచికిత్స, (కాలికా జీర్ణము, అతిసారము) చప్పిడివంట బెండకాయకూర కాయగూరల కలుపు, నల్లమందు ప్రకృతము, నిమరధాతుపోషకలవణములు, గోధుమలు, శిశువులకు నారింజఫలరసము, విరేచనౌషధము, ఎనిమా,

ఉపవాసదీక్ష. పచ్చిపాలు, చప్పిడిపథ్యము, బొబ్బలరోగము, ప్రాకృత చికిత్స, విరేచన ఔషధము, ఎనిమా, జలపానము, చప్పిడిదప్పళము, శాకసారము, దంతసంరక్షణ, నిలము, ఉదారంగులు, కంటిలోనిపొర, తొట్టివైద్యము, చిలగడదుంప పచ్చికూర, బీరకాయకూర, వాకకాయ బెండకాయ పచ్చికూర, కూనేమతము, పసిబిడ్డల రోదన, మారోగ్యము, గర్భిణీస్త్రీలకు అవిరిస్నానము, ఎనిమా, అజీర్తి, కూనేజలచికిత్స, వర్ణములు, వెడ్రుకలూడుట, కాఫీహోటల్సు, కూనేచికిత్స, ప్రకృతి వైద్య రహస్యము, అధ్యాత్మికచికిత్స, కొబ్బరిమహిమ, నిలము, తెలుపురంగులు, మలబద్ధము, దృష్టిమాంద్యము, ఉబ్బసము, అతిసూలత, పైత్యాధిక్యము, కర్ణవ్యాధి, స్ఫోటకము, మద్యపాన నిషేధము, పొగచుట్ట, నంజు, తిమురు వ్యాధి, ముసలివారు పడుచువారగుటకు వైద్యనిరసనము, ముక్కుపొడుము, టీకాలు, మశూచకము, అయిదు నిముసములలో కసరత్తు, ఫలలవణములు, ఉప్పునిపండ్లు, రోగదశ, సంభోగము, గర్భపాతము, తేలుకుట్టు నల్లమందు, టైఫాయిడ్ జ్వరము, ఐస్క్రీమ్, పాముకాటు, ప్రశ్నోత్తరములు, సూర్యకిరణచికిత్స, టీకాలననేమి? స్వాభావిక చికిత్సానియమములు, పొగాకుదయ్యము, కొబ్బరిపాలు, సంభోగనియమములు, ఫలాహారశిశువు, ఎనిమా ఉపవాసము, మూత్రద్వారమున కురుపులు, పోయినమాపును పోగొట్టుట, నిమ్మపండ్లచికిత్స, ఎటుల భుజింపవలెను, మొదలగు మిక్కిలి యుపయుక్తములగు విషయములెన్నియో గలవు. 59 ఆరోగ్యసుభాషితములు గలవు. చందాదారులకు 1-2-0. యితరులకు 1-8-0

ప్రకృతి 7 వ సంపుటము

యితరులకు 1-4-0 చందాదారులకు 0-15-0

సుభాషితములు, గంజాయి, వైదికజలవిద్య, నిదురగలిగించుమందు నిదురనుగూర్చి 10 నియమములు, కోకోలోని విషము, అతిమూత్రవ్యాధి,

పత్రికృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు-

ఆనందము మరిదువంటిది క్షయరోగము జలోదరము, అమ్లపైత్యవ్యాధి, టీకాలననేమి? సూక్ష్మజీవి సిద్ధాంతఖండనము; పుచ్చకాయలు, ఒటిబీజము ఫలాహారము; ప్రకృతివార్షికోత్సవము; జలమే ఔషధము, మేహపైత్య రోగము; పక్షవాతము; అంగమర్దనము; విరేచనకారులగు ఫలములు; మసూచకము; జీవహింస; నిరోగసాధనములు; పంచదారవలన హాని ర్ణచికిత్స; మానసికరోగములు; మధుమేహము; సెగరోగము, మృత్తికాస్నానము; ప్రశ్నోత్తరములు; ఎనిమా; చలిజ్వరము; సీనిమాలు; నాడీరోగములు; సన్నిపాతజ్వరమునకు వివిధచికిత్సలు; తామర; బలవంతపుశోభనము; ఎనిమా; స్నానకాలపరిమితి బాలింత; బ్రహ్మాండమయినవ్యాధి గర్భధారణము; నారింజపండ్లు; నిమ్మపండ్లు; ఉపవాసమహిమ; మహాత్ముని యుపవాసము; ఏ వైపున పరుండుట మంచిది; కూనెమతము; రుకురోగము; వైదికవర్ణచికిత్స; ఆరోగ్యసాముద్రికము; నారికేళము; అరటిపండు; అవిదాహిభోజనము; హృద్రోగము, అజీర్ణము, మలబద్ధము; కొడవలిదెబ్బ; జ్వరము; చెవిపోటు; కండ్లమంటలు; బంకవిరేచనములు; క్షయ; నిదుర; అతిసారము; మలబద్ధము; ఉపవాసము; మలబద్ధమునకు యిసుక; చమురుగలకాయలు; కుష్ఠవ్యాధి; పరిశుభ్రత; సాత్త్వికాహారము రోమలు; మలేరియా; కాఫీటీలు; విషములు; ప్రకృతిజీవనము: ఉప్పులేని ఆహారము; విటమినులు; పొగాకునమలుట; పొడుముపీల్చుట; మొదలగు మిక్కిలి యుపయుక్తములగు విషయము లనేకములు గలవు. ఇందు 10 సంచికలు కలవు.

ప్రతిసంవత్సరము క్రొత్తక్రొత్త గ్రంథములు ప్రకటింపబడుచుండును. ప్రతిసంవత్సరము నూతన పుస్తకముల జాబితా తెప్పించుకొనుచుండవలెను.

ఆంధ్ర ప్రెస్, తెనాలి. 4000 కాపీలు మాత్రమే.

END OF TITLE